

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2026,
Volumen 10, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i5

IMPACTO DEL ESTRÉS Y LA MALA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

IMPACT OF STRESS AND POOR SLEEP QUALITY ON MEDICAL STUDENTS

Claudia Hernández Salas

Universidad Autónoma de Zacatecas, México

Nelly Alejandra Rodríguez Guajardo

Universidad Autónoma de Zacatecas, México

Luis Antonio Cuevas Hernández

Universidad Autónoma de Zacatecas, México

Maricela Olarte Saucedo

Universidad Autónoma de Zacatecas, México

Felipe Orta Martínez

Universidad Autónoma de Zacatecas, México

Impacto del Estrés y la Mala Calidad del Sueño en Estudiantes de Medicina

Claudia Hernández Salas¹

clauyole@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-7492-1310>

Universidad Autónoma de Zacatecas
México

Nelly Alejandra Rodríguez Guajardo

nellyrdz@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8159-5621>

Universidad Autónoma de Zacatecas
México

Luis Antonio Cuevas Hernández

38195502@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0009-1527-9562>

Universidad Autónoma de Zacatecas
México

Maricela Olarte Saucedo

maricelao@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0001-3236-8120>

Universidad Autónoma de Zacatecas
México

Felipe Orta Martínez

felipeortamartinez@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0007-4118-7106>

Universidad Autónoma de Zacatecas
México

RESUMEN

El estrés académico es un fenómeno ampliamente documentado en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos que cursan carreras con altas exigencias cognitivas y emocionales, como la medicina. Los estudiantes, experimentan estrés cuando perciben que las demandas académicas superan sus capacidades de afrontamiento. En este trabajo, los participantes fueron estudiantes de medicina con la finalidad de conocer el impacto del estrés y la mala calidad del sueño. En este estudio se tomó una muestra de 100 estudiantes de diferentes semestres de la carrera de medicina de la Universidad Autónoma de Zacatecas y de la Universidad Santa Fe, donde el 76% fueron sexo femenino, el 26% sexo masculino. Sobre los factores que les generan estrés, el 73.70% son los exámenes y el 63.20% es la carga académica; con respecto a la frecuencia con que presenta dificultades con el sueño, donde el 37% frecuentemente, el 32% a veces, el 21% nunca y solo el 10% siempre. Se observó que el 37% mencionaron que consumen sustancias estimulantes para dormir, mientras que un 16% siempre lo hacen. Así también, el 42% de los estudiantes con frecuencia se sienten estresados antes y después de un examen. Se identificó que el 74% de los participantes sienten afectado su rendimiento por estrés.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes, calidad del sueño

¹ Autor principal

Correspondencia: 38195502@uaz.edu.mx

Impact of Stress and Poor Sleep Quality on Medical Students

ABSTRACT

Academic stress is a widely documented phenomenon among university students, particularly those pursuing degrees with high cognitive and emotional demands, such as medicine. Students experience stress when they perceive that academic demands exceed their coping abilities. This study involved medical students and aimed to understand the impact of stress and poor sleep quality. A sample of 100 students from various semesters of the medical programs at the Autonomous University of Zacatecas and Santa Fe University was selected; 76% were female and 26% were male. Regarding stress-inducing factors, 73.70% cited exams and 63.20% cited academic workload. As for the frequency of sleep difficulties, 37% reported experiencing them frequently, 32% sometimes, 21% never, and only 10% always. It was observed that 37% reported consuming stimulant substances, while 16% always did so. Additionally, 42% of the students frequently felt stressed before and after exams. Finally, 74% of the participants reported that their performance was affected by stress.

Keywords: academic stress, students, sleep quality

*Artículo recibido 20 agosto 2026
Aceptado para publicación: 20 setiembre 2026*



INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. (Organización Mundial de la Salud, 2023). El término estrés es de uso común y se lo emplea para hacer referencia a una gama muy amplia de experiencias, por ejemplo, nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones o vivencias similares. También se aplica para describir miles de circunstancias o situaciones responsables de esas emociones, como una cantidad excesiva de trabajo, la desmesurada presión que se puede sufrir en cualquier situación comprometida, por ejemplo, preparar un examen. (Martínez et al., 2018).

Hay dos tipos principales de estrés

Estrés agudo. Estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.

Estrés crónico. Estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz, problemas en el trabajo o problemas de salud importantes. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se dé cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud. (Berger FK, 2024).

En los estudiantes de medicina, el estrés puede manifestarse debido a la sobrecarga académica, la alta presión por el desempeño, la cantidad de información a memorizar y la exposición a prácticas clínicas donde enfrentan situaciones emocionalmente desafiantes. (Martínez et al., 2018).

Un síntoma se puede definir como una manifestación o señal reveladora de una enfermedad. Con respecto a las manifestaciones psicológicas, los síntomas que aparecen con mayor frecuencia son la ansiedad, angustia o desesperación, la inquietud o incapacidad para estar tranquilo y los problemas de concentración. Además, algunos autores mencionan la gran prevalencia de sentimientos de tristeza o depresión y de aumento en la irritabilidad o agresividad.



En cuanto a los síntomas comportamentales, se ha encontrado que los que aparecen más frecuentemente entre los estudiantes universitarios son el desgano para realizar actividades y tareas académicas, y los cambios en la conducta alimentaria ya sea aumento o reducción del consumo de alimentos. (Rodríguez et al., 2020).

Calidad del Sueño en Estudiantes de Medicina

Los estudiantes universitarios especialmente los estudiantes de la carrera de medicina representan un grupo poblacional susceptible a experimentar alteraciones en la calidad del sueño. Durante esta etapa de formación académica, los jóvenes enfrentan una serie de cambios y exigencias que pueden afectar significativamente sus hábitos de descanso. Entre los factores que contribuyen a esta problemática se encuentra el aumento en la carga académica, el cumplimiento de múltiples responsabilidades, así como la participación en diversas actividades extracurriculares y laborales, lo que reduce las horas destinadas al sueño.

Además, el estrés derivado de la presión académica, las fechas límite para la entrega de trabajos, los exámenes y la incertidumbre sobre el futuro profesional pueden generar niveles elevados de ansiedad, lo que dificulta la conciliación del sueño y su adecuada duración. A esto se suman los horarios de sueño irregulares, comunes en la vida universitaria, donde los estudiantes suelen acostarse tarde para estudiar o completar tareas, alterando su ritmo circadiano.

Otro aspecto relevante es el consumo de sustancias estimulantes, como la cafeína, el tabaco y las bebidas energéticas, que son utilizadas frecuentemente por los estudiantes con el propósito de mantenerse alerta y combatir la fatiga. Sin embargo, el uso excesivo de estos productos puede interferir con la capacidad del organismo para conciliar un sueño profundo y reparador. En conjunto, estos factores crean un entorno poco propicio para el descanso adecuado, lo que lleva a un alto porcentaje de estudiantes universitarios a experimentar una mala calidad del sueño. Esta situación no solo repercute en su rendimiento académico, sino que también puede afectar su salud física y mental a largo plazo, aumentando el riesgo de padecer trastornos del estado de ánimo, disminución en la capacidad de concentración y un debilitamiento del sistema inmunológico. (Carrillo-Mora et al., 2013).



El sueño juega un papel fundamental en la consolidación de la memoria, la regulación emocional y el rendimiento cognitivo. Es una función biológica de suma importancia para los seres vivos, que se logra experimentar diariamente, llevando a cabo una reducción del estado de conciencia y de estímulos, esto asociado con el ciclo circadiano. En la vida universitaria se producen cambios en el estilo de vida; y el sueño es uno de los que se altera con más frecuencia. Tal vez, debido a las demandas sociales y académicas muchos estudiantes universitarios adoptan patrones de sueño irregulares, los cuales dan lugar a la variación en este hábito. (Balderas et al., 2021).

El sueño puede definir como “un estado de reposo fisiológico que se caracteriza por la suspensión relativa de la conciencia y la inacción de los músculos voluntarios”. En estudiantes de medicina, la calidad del sueño puede verse comprometida debido a horarios irregulares, turnos nocturnos, la necesidad de equilibrar estudios con prácticas clínicas y dedicarle largas horas al estudio. Lo que puede contribuir a una disminución en la concentración y la retención de información. A nivel neurofisiológico, la privación del sueño puede afectar la función del hipocampo, una estructura cerebral clave en la consolidación de la memoria a largo plazo. Asimismo, se ha encontrado que la falta de sueño provoca un incremento en los niveles de cortisol, una hormona del estrés, lo que puede exacerbar síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina. (Guadamuz Delgado et al., 2022).

Relación entre Estrés Académico y Calidad del Sueño

La relación entre el estrés académico y la calidad del sueño es bidireccional. El estrés puede interferir con la capacidad para conciliar y mantener el sueño, mientras que el poco descanso y las pocas horas de sueño son problemas comunes dentro del ámbito universitario de medicina. La privación y mala calidad del sueño pueden tener consecuencias significativas en las funciones cognitivas y el rendimiento académico. Se ha observado que la falta de sueño afecta negativamente la atención, la memoria y la capacidad de concentración, aspectos esenciales para el desempeño académico de los futuros médicos.

El estrés académico puede dificultar la conciliación del sueño y generar insomnio, mientras que la falta de sueño adecuado puede aumentar la percepción del estrés y reducir la capacidad de afrontamiento.



Adicionalmente, la privación del sueño prolongada puede llevar a una alteración en la regulación emocional, generando respuestas exageradas al estrés, disminución en la toma de decisiones y menor capacidad de respuesta en situaciones de emergencia. (Pérez M, 2020).

Estudios han encontrado que los estudiantes con altos niveles de estrés académico reportan una peor calidad de sueño y una mayor prevalencia de insomnio. Se observó que la mala calidad del sueño estaba asociada con niveles elevados de estrés académico, lo que sugiere una interacción compleja entre ambos factores. La mala calidad del sueño se ha asociado con un aumento en los síntomas de ansiedad y depresión, lo que puede exacerbar aún más el estrés académico. (Hershner & Chervin, 2014).

Impacto en el Rendimiento Académico

La combinación de estrés académico y mala calidad de sueño puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina. La falta de sueño afecta funciones cognitivas clave, como la memoria, la atención y la capacidad de toma de decisiones, lo que puede traducirse en un desempeño académico inferior. (Alhola & Polo-Kantola, 2007).

Además, el estrés académico puede disminuir la motivación y la capacidad para concentrarse en las tareas académicas, lo que puede llevar a una disminución en las calificaciones y en la satisfacción con el proceso educativo. Por lo tanto, es importante abordar ambos factores para promover el éxito académico y el bienestar de los estudiantes de medicina. (Dyrbye, L, et al., 2006). El estrés es un complejo que se ha estudiado desde diversas disciplinas. Las investigaciones han documentado un sin número de consecuencias negativas para la salud, pero su recopilación resulta desafiante debido a la falta de especificidad de las consecuencias. El estrés académico puede influir en muchas variables, incluyendo el estado emocional, la salud física y las relaciones interpersonales, y estas consecuencias pueden ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas (Martín Monzón, 2007).

La combinación de estrés académico y mala calidad del sueño puede tener múltiples consecuencias negativas para los estudiantes de medicina. Entre ellas se incluyen el deterioro del rendimiento académico, dificultades en la concentración, aumento de la ansiedad y la depresión, y una mayor propensión a cometer errores durante las prácticas clínicas. (Labrador et al., 2020).



METODOLOGÍA

Se llevará a cabo un estudio observacional y descriptivo para analizar la relación entre el estrés y la calidad del sueño en estudiantes de medicina. Este diseño permitirá evaluar la prevalencia del estrés y los trastornos del sueño en esta población en un momento determinado.

Población. Alumnos de la escuela de escuelas de medicina de la Universidad Santa Fe y Universidad Autónoma de Zacatecas.

Muestra. Estudiantes de medicina desde primer semestre hasta el último semestre, los cuales serán 100. Se utilizará un muestreo probabilístico, considerando los diferentes niveles académicos

Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la carrera de medicina
- Estudiantes de primero hasta último semestre que acepten participar en el estudio mediante un consentimiento informado.
- Estudiantes que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no sean de medicina
- Estudiantes que no deseen participar

Criterios de eliminación

- Retiro voluntario del proyecto
- Encuestas mal contestadas
- Encuestas no legibles

Variables del estudio

- Variable independiente: Nivel de estrés percibido por los estudiantes.
- Variable dependiente: Calidad del sueño.
- Otras variables de interés: Edad, género, semestre cursado, carga académica, hábitos de estudio, consumo de sustancias estimulantes (cafeína, nicotina, bebidas energéticas), actividad física y factores socioeconómicos.



Instrumentos de recolección de datos, se aplicará un cuestionario estructurado que incluirá:

- Escala de estrés percibido para evaluar el nivel de estrés.
- Índice de calidad del sueño para medir la calidad del sueño.
- Preguntas sociodemográficas y académicas relevantes.

Procedimiento

1. Se solicitó la autorización de la institución educativa para la realización del estudio.
2. Se invitó a los estudiantes a participar a través de plataformas digitales y anuncios en la universidad.
3. Los participantes completaron los cuestionarios de manera anónima y voluntaria mediante un formulario en línea.
4. Se recopilaron y analizaron los datos obtenidos para identificar patrones y correlaciones entre el estrés y la calidad del sueño.

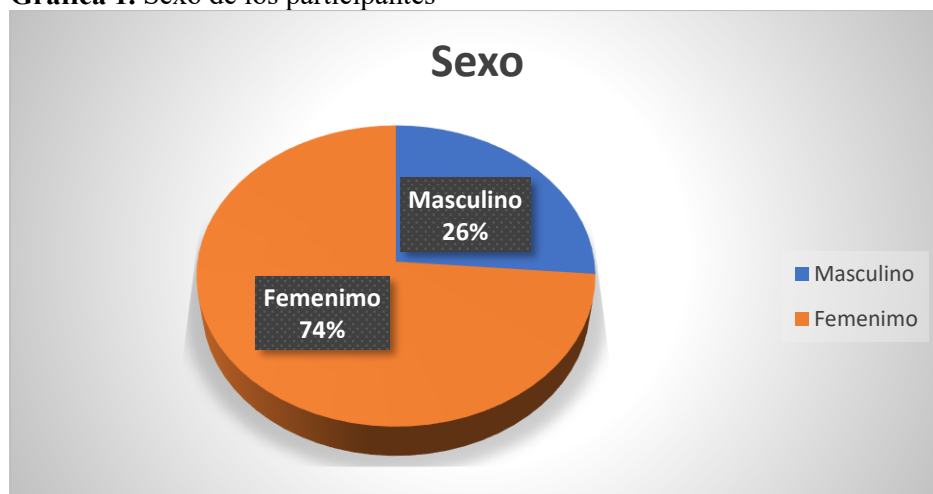
Análisis de datos

Se realizaron pruebas para evaluar la relación entre el estrés y la calidad del sueño. Además, se aplicaron pruebas para determinar el impacto del estrés sobre la calidad del sueño.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

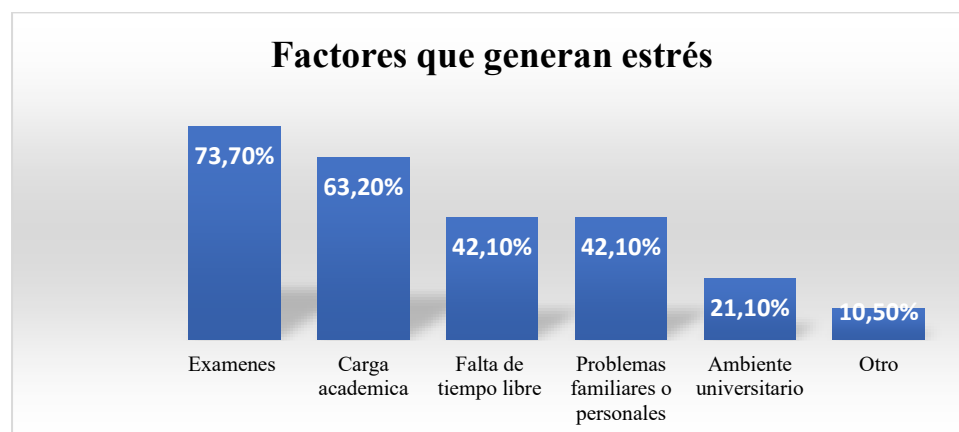
De los estudiantes que participaron, se contabilizó y analizó el porcentaje masculino y femenino, de los cuales como se observa en la gráfica 1, podemos ver que el 74% son mujeres y el 26 hombres. Como se observa en los porcentajes, la mayoría de los participantes son mujeres.

Gráfica 1. Sexo de los participantes



En la gráfica 2, podemos observar los factores que les generan estrés, tales como exámenes, carga académica, falta de tiempo libre, problemas familiares, ambiente académico, etc. El porcentaje más alto lo muestra la presencia de exámenes (73.70), seguido de la carga académica (63.20). Estos resultados coinciden con lo reportado por Otero-Marrugo et al., en 2020, donde los resultados de una investigación mostraron que los factores más significativos dentro del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. Se observó que los estudiantes de Medicina tienen estrés académico cuando son sometidos a evaluación escrita u oral indistintamente. Además de la evaluación, los estresores con mayor impacto son sobrecarga de tareas y trabajos escolares, no entender los temas que se abordan en clase y el tiempo limitado para hacer el trabajo. Los síntomas más frecuentes que demuestran el estrés académico fueron somnolencia o mayor necesidad de dormir, ansiedad, angustia o desesperación, aumento o reducción del consumo de alimentos y como estrategia de afrontamiento se encontró una gran tendencia a practicar la religiosidad.

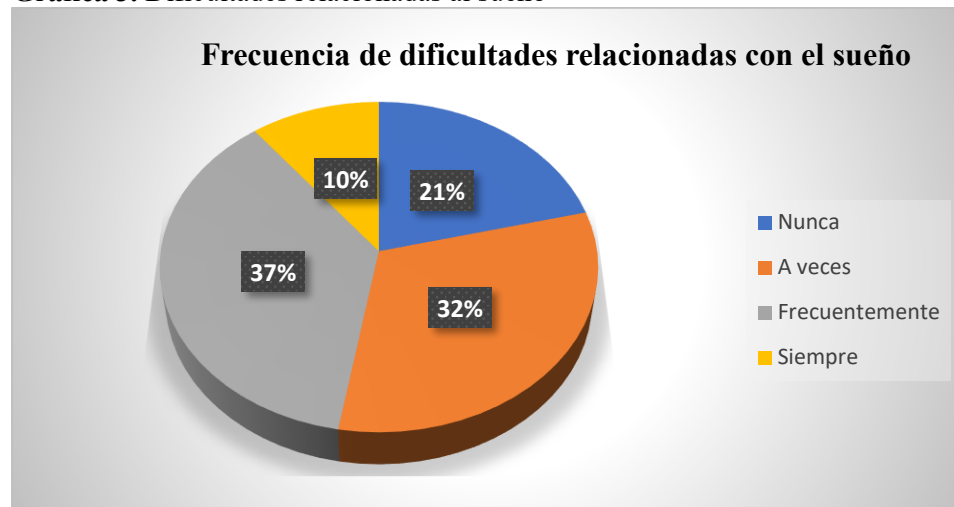
Gráfica 2. Factores que generan estrés



La gráfica 3 muestra la frecuencia con que presenta dificultades con el sueño, donde el 37% frecuentemente, el 32% a veces, el 21% nunca y solo el 10% siempre. Los resultados obtenidos están relacionados con otra investigación donde se refleja también, una mala calidad de sueño. Este hallazgo refleja una correlación directa entre ambas variables, donde los estudiantes que duermen peor también experimentan mayores niveles de estrés. Esta relación es consistente con lo reportado en la literatura científica, tanto a nivel nacional como internacional. En primer lugar, los datos coinciden con los hallazgos de (Lund et al. (2010), quienes en una muestra más amplia de universitarios concluyeron que los estudiantes con una peor calidad de sueño tienden a experimentar mayor estrés académico y

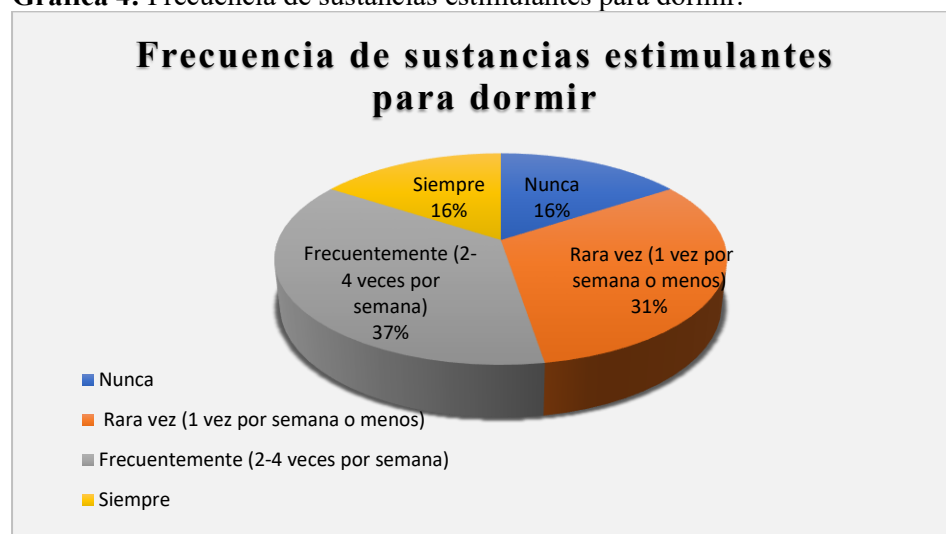
alteraciones emocionales. La similitud en las conclusiones sugiere que, aun con diferentes contextos socioculturales y muestras más pequeñas, el patrón de afectación es constante.

Gráfica 3. Dificultades relacionadas al sueño



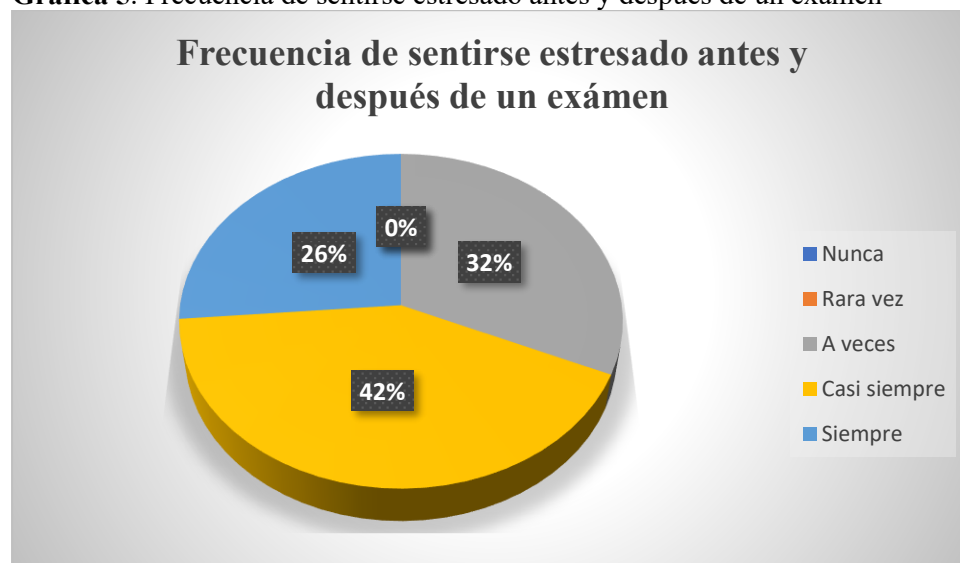
De la misma manera se les preguntó la frecuencia con que consumen sustancias estimulantes para dormir, de los cuales los resultados pueden observarse en la gráfica 4. Observamos que el 37% de los encuestados frecuentemente consumen sustancias estimulantes, para poder tener un mejor rendimiento durante el día. Estos resultados están relacionados con el estudio realizado por Roa B et al., 2026 donde un 41,5% consumió fármacos psicoestimulantes y/o bebidas energéticas en el último mes y su prevalencia de consumo fue mayor en malos dormidores. Un 64,6% consumió al menos una taza de café diaria, este consumo prevalece más en los malos dormidores que en los buenos dormidores. Un 27,7% de los sujetos refirió consumir al menos un cigarrillo al día.

Gráfica 4: Frecuencia de sustancias estimulantes para dormir.



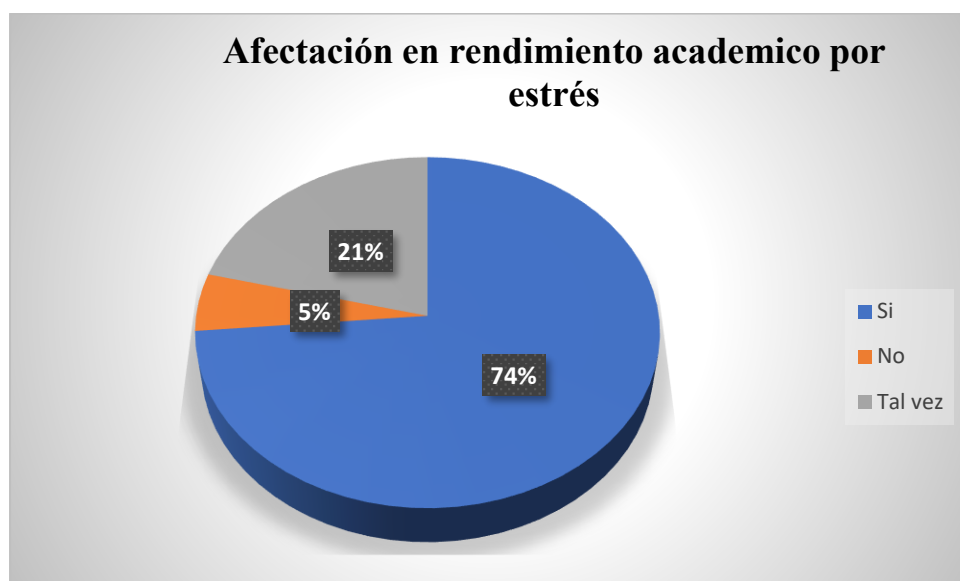
En la gráfica 5, se puede notar la frecuencia con la que los estudiantes de medicina se muestran estresados antes y después de presentar exámenes. El 42% muestra estrés, el 32% a veces y el 26% siempre. Estos resultados están relacionados con los encontrados por Otero-Marrugo et al., 2020, donde en este estudio se evidenció el nivel de estrés profundo en todos los semestres ante evaluación y escrita, lo cual también ha sido encontrado en estudiantes de otras universidades. Así también Bedoya et al. 4, reportan que el estrés académico en estudiantes de Medicina tuvo una prevalencia del 77,54 % antes de presentar exámenes tanto oral como escritos.

Gráfica 5. Frecuencia de sentirse estresado antes y después de un examen



En la gráfica 6, puede observarse que el estrés sí afecta el rendimiento académico, ya que el 74% de los estudiantes encuestados afirmaron que sí se están viendo afectados a consecuencia del estrés, el 21% mencionaron que tal vez, mientras que el 5% contestaron que no. Estos resultados se relacionan con el estudio de Gomes et al. (2011), que se centró en el vínculo entre sueño y rendimiento académico, evidenció que una mala calidad del sueño se asocia con una menor eficiencia cognitiva y un mayor riesgo de fatiga emocional, lo cual se alinea con lo observado en esta encuesta: los estudiantes que reportaron peores hábitos de sueño también presentaron mayor agotamiento emocional y dificultades para concentrarse. A nivel latinoamericano, (Santos et al. (2023) compararon a estudiantes universitarios de Colombia y México, hallando que más del 60% de los encuestados presentaban alteraciones del sueño y niveles moderados o severos de estrés.

Gráfica 6. Afectación por estrés



CONCLUSIÓN

Los resultados del presente estudio revelan el impacto del estrés en estudiantes de medicina de diferentes semestres, así como la mala calidad del sueño en el rendimiento académico. Un alto porcentaje presenta estrés sobre todo cuando tienen exámenes, no sin descartar que la carga académica también los estresa, lo cual indica que el entorno académico en medicina caracterizado por altas exigencias, extensas jornadas de estudio y presión constante por el rendimiento afecta significativamente la salud mental y física de los estudiantes. Así también, la mala calidad del sueño en estudiantes de medicina es un problema real, multifactorial y urgente. Los resultados de esta investigación, en conjunto con la evidencia científica consultada, demuestran la necesidad de que las instituciones educativas implementen programas de prevención y acompañamiento psicológico, fomenten la educación sobre higiene del sueño y promuevan una cultura académica más saludable. Cuidar del bienestar mental y físico de los estudiantes no solo es una cuestión de salud pública, sino también una inversión en la formación de profesionales más humanos, equilibrados y preparados para ejercer con excelencia en el campo de la medicina.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alhola, P., & Polo-Kantola, P. (2007). Privación del sueño: Impacto en el rendimiento cognitivo. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3(5), 553–567.
- Balderas Vázquez, D., & Mendoza Mejías, E. J. (2021). Estrés académico en los estudiantes de Medicina en la Especialidad de Urgencias de primer año en el hospital IMSS Aguascalientes, México. *Visum Mundi*, 5(1), 68–74.
<https://academiajournals.squarespace.com/s/PUE102BalderasVazquez-VMV5N12021-68-74.pdf>
- Bedoya-Lau FN, Matos LJ, Zelaya EC. Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatria*. 2014;77(4):262-270.
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿Qué son y cuáles son sus consecuencias? *Rev. Fac. Med. UNAM*, 6–20.
- Gomes, A. A., Tavares, J., & de Azevedo, M. H. P. (2011). Sleep and academic performance in undergraduates: A multi-measure, multi-predictor approach. *Chronobiology International*, 28(9), 786–801. <https://doi.org/10.3109/07420528.2011.606518>
- Guadamuz Delgado, J., Miranda Saavedra, M., & Mora Miranda, N. (2022). Trastornos del sueño: Prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Médica Sinergia*, 7(07).
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=106385>
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causas y consecuencias de la somnolencia en estudiantes universitarios. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84.
- Labrador, F., Sánchez, J., & Rivera, M. (2020). Relación entre estrés académico y alteraciones del sueño en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 18(1), 75–90.
<https://doi.org/10.25176/PYS.V18.N1.2020.123>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in first-year college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>



- Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 87-99. <https://doi.org/10.55414/qvwpqj92>
- Martínez, P., González, E., & López, R. (2018). Niveles de estrés académico en estudiantes de medicina y su impacto en la calidad del sueño. *Salud y Bienestar Universitario*, 6(1), 55–72. <https://doi.org/10.32734/SBU.2018.06105>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés en el ámbito académico y su impacto en la salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-the-education-sector>
- Pérez, M. (2020). Impacto de la calidad de sueño y ansiedad en el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Cuenca, año 2019–2020 [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Cuenca].
- Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Aramburú, G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International Journal of Odontostomatology*, 14(4), 639–647. <https://doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Santos, C. A., Paredes, J. F., & Mendoza, L. P. (2023). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios de México y Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología de la Salud*, 15(1), 44–56. <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2023.15.1.1234>
- Otero-Marrugo G, Carriazo-Sampayo G, Tamara-Oliver S, Lacayo- Lepasqueur MK, Torres-Barrios G, Pájaro-Castro N. Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *Rev CES Med* 2020; 34(1): 40-52.
- Roa B, Prada D, Vargas D, and López V (2016). Calidad del sueño y consumo de inhibidores del sueño en estudiantes de medicina. *Rev. ANACEM (Impresa)* ; 10(1): 4-9.

